DER RECOVERY KERNEL

Substanzspezifische Informationsreihe.

Wie man sich von Chemsex erholt:

* Suchen Sie medizinische Hilfe, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Entzugserscheinungen haben. Es ist keine Schande, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.
* Finden Sie Unterstützung bei Freunden, Familie oder einer Selbsthilfegruppe.
* Vermeiden Sie Orte und Situationen, die mit Ihrem Chemsex-Konsum verbunden sind.
* Entwickeln Sie gesunde Bewältigungsmechanismen für Stress und schwierige Emotionen.
* Erwägen Sie eine Therapie, um den zugrunde liegenden Problemen zu begegnen, die zu Ihrem Chemsex-Konsum beigetragen

haben.

Es gibt viele Ressourcen, die Ihnen helfen können, sich von Chemsex zu erholen. Zögern Sie nicht, diese in Anspruch zu nehmen.

Hier sind einige zusätzliche Tipps:

* **Seien Sie geduldig mit sich selbst. Die Genesung braucht Zeit.**
* **Feiern Sie Ihre Erfolge, egal wie klein sie auch sein mögen.**
* **Geben Sie nicht auf, wenn Sie Rückfälle haben. Lernen Sie daraus und machen Sie weiter.**
* **Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind. Es gibt viele Menschen, die sich um Sie kümmern und Ihnen helfen wollen.**

Wenn Sie Hilfe benötigen, können Sie folgende Ressourcen nutzen:

* Ihre örtliche Suchtberatungsstelle
* Eine Selbsthilfegruppe für Drogen- oder Alkoholabhängige
* Ein Therapeut oder Berater, der auf Sucht spezialisiert ist
* findahelpline.com

Es gibt auch einige Organisationen, die spezifische Unterstützung für Menschen anbieten, die Chemsex konsumieren. Diese Organisationen können Informationen, Beratung und Behandlung anbieten. Einige Beispiele sind:

* [Name einer Organisation]
* [Name einer anderen Organisation]

Wenn Sie mehr über Chemsex erfahren möchten oder Hilfe

benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der oben genannten Ressourcen.

Der Leitfaden zur Genesung von Mehrfachsubstanzkonsum.

Verwendung des Recovery Kernel-Frameworks.

Crystal Methamphetamin · GHB / GBL · Mephedron (4-MMC) · Cathinone · MDMA · Kokain · "Slamming"

⚠ RESSOURCE ZUR SCHADENMINIMIERUNG – KEINE MEDIZINISCHE RATSCHLAG. | Notfall: Wählen Sie 112 oder senden Sie eine SMS an Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222.

DIESE ANLEITUNG BEHANDELT DIE SPEZIFISCHE BIOLOGIE VON MEHRFACHENABHÄNGIGKEITEN.

Jede Substanz im Chemsex-Muster erfordert einen eigenen individuellen Weg zur Genesung, der parallel dazu verfolgt wird. Dieser Leitfaden koordiniert diese Wege.

Ein Hinweis vor Beginn:

Dies ist der komplexeste Leitfaden in der Substance-Specific Navigation Series des Recovery Kernel. Er ist komplex, nicht weil eine einzelne Substanz im Chemsex-Muster komplizierter ist als die anderen einzelnen Substanzen – der Meth-Leitfaden, der GHB-Leitfaden und der Kokain-Leitfaden behandeln jeweils ihr jeweiliges Thema umfassend –, sondern weil Chemsex eine Suchtprävalenz darstellt, die sich grundlegend von einer Sucht nach einer einzigen Substanz unterscheidet.

Chemsex ist keine Dreifachsucht. Es handelt sich um eine Sucht, die sich durch drei gleichzeitig wirkende pharmakologische Mechanismen ausdrückt, organisiert um einen bestimmten Kontext (sexuelle Erfahrung), eingebettet in eine bestimmte Gemeinschaft (hauptsächlich, aber nicht ausschließlich, schwule, bisexuelle und Männer, die sexuell auf Männer zugewandte Praktiken ausüben) und mit gesundheitlichen Folgen verbunden ist, die über die Neurobiologie hinausgehen und HIV-Übertragung, sexuell übertragbare Infektionen sowie ein Muster sexuellen Verhaltens umfassen, das durch die Substanzen ermöglicht wurde.

Das Kompendium nennt explizit die "Chemsex-Trinität": Crystal Meth, GHB/GBL und Mephedron. Es identifiziert diese Substanzen als eine "Denial-of-Service (DoS)-Attacke auf die Urteilskraft des Nutzers". Es werden spezifische

pharmakogenetische Vulnerabilitäten genannt, die bestimmte Personen besonders anfällig machen. Und es enthält eine gesamte Spezialprotokollreihe – Protokoll 35S und seine Unterprotokolle – speziell für diese Bevölkerungsgruppe.

Dieser Leitfaden integriert die einzelnen Suchtbehandlungspfade aus anderen Teilen dieser Reihe mit den zusätzlichen Aspekten, die eine Chemsex-Erholung erfordert: das Sexualgesundheitskonzept, die medizinischen Prioritäten in Bezug auf HIV und sexuell übertragbare Infektionen (STI), die Falle der chemischen Intimität und der "Flatline", sexuelle Gesundheit ohne Drogenkonsum sowie die soziale Unterstützung, die die Chemsex-Szene ersetzt, ohne dass die sexuelle Identität und das soziale Umfeld der Person aufgegeben werden müssen.

Die Genesung von Chemsex ist keine Genesung von drei separaten Drogen. Es ist die Genesung eines kompletten Selbst – sexuell, sozial, biologisch und relational – von einem Muster, das alle vier gleichzeitig verzehrt hat.

Lesen Sie Abschnitt 0, bevor Sie irgendetwas anderes tun.

Abschnitt 0 – Sofortige Sicherheit: Lesen Sie dies zuerst.

Medizinische Notfälle nach Substanz.

⚠ DIE KOMBINATION AUS SUBSTANZEN IM KONTEXT VON CHEMSEX IST GEFÄHRLICHER ALS JEDE EINZELNE SUBSTANZ. GHB + METH = KOMBINIERTES RISIKO FÜR HERZ UND ATMUNG. GHB + ALKOHOL = "HARTE FEHLKOMBINATION", DIE FATAL SEIN KANN. NIEMALS GHB MIT ALKOHOL ODER ANDEREN DEPRESSIVA MISCHEN.

Notwendigkeit einer medizinischen Intervention.	Symptome und Anzeichen.	Response
GHB-Überdosierung (die häufigste akute Gefahr).	Auf Sprache oder Schmerz nicht ansprechend, langsame oder fehlende Atmung, bläuliche Lippen oder Fingernägel, Erbrechen im Bewusstlosigkeitszustand, Krampfanfall.	Rufen Sie SOFORT den Notruf 112 an. Es gibt kein Gegengift. Legen Sie die Person in die stabile Seitenlage. Bleiben Sie, bis der Rettungsdienst eintrifft. Lassen Sie die Person nicht unbeaufsichtigt. Naloxone wirkt NICHT bei GHB.
Meth-bedingtes Herzereignis.	Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, plötzliche starke Kopfschmerzen, Schmerzen im linken Arm, Kiebelschmerzen, Gesichtsasymmetrie, Schwäche in einem Arm.	Rufen Sie SOFORT den Notruf 112 an. Legen Sie sich hin. Vermeiden Sie Anstrengung. Dies ist ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Jede Minute ohne medizinische Behandlung erhöht den Schaden.
Meth-Psychose	Glaube an Dinge, die nicht real sind (paranoide Wahnvorstellungen), Sehen oder Hören von Dingen, die nicht vorhanden sind (Halluzinationen), Unruhe oder Aggression, Unfähigkeit, die Realität zu erkennen.	Rufen Sie den Notruf (112) an, wenn eine Gefahr für die Person oder andere besteht. Bringen Sie die Person in eine ruhige, reizarm Umgebung. Sprechen Sie ruhig. Diskutieren Sie nicht über den Inhalt der Wahnvorstellungen. Eine ärztliche Untersuchung ist erforderlich – Psychosen können Tage bis Wochen nach dem letzten Meth-Konsum anhalten.
Mephedron/ Cathinon-Überdosierung.	Brustschmerzen, Bluthochdruck, Hyperthermie (erhöhte Körpertemperatur), Krampfanfall, starke Unruhe, Psychose.	Rufen Sie den Notruf 112. Kühlen Sie die Person (entfernen Sie überflüssige Kleidung, sorgen Sie für eine kühle Umgebung). Fesseln Sie die Person nicht,

		wenn möglich. Eine ärztliche Untersuchung ist erforderlich – Herzereignisse im Zusammenhang mit Cathinonen sind dokumentiert.
Notfall bei intravenöser Injektion ("Slamming").	Eiteransammlung oder starke Rötung an der Injektionsstelle, Fieber mit Schüttelfrost, Brustschmerzen in Verbindung mit Fieber (mögliche Endokarditis), Atembeschwerden.	Rufen Sie den Notruf (112) an bei Fieber und Schüttelfrost oder Brustschmerzen in Verbindung mit Fieber. Dies kann auf eine Sepsis oder Endokarditis hindeuten – lebensbedrohliche Zustände, die intravenöse Antibiotika erfordern. Warten Sie nicht ab, wenn Sie diese Symptome haben.
Sexuelle Übergriffe während von Chemsex.	Chemsex-Kontexte beinhalten häufig Drogenmissbrauch im Zusammenhang mit sexuellen Übergriffen – Substanzen, deren Konsum zugestimmt wurde, werden verwendet, um sexuelle Handlungen zu ermöglichen, für die keine Zustimmung vorliegt.	Sie haben das Recht auf medizinische Versorgung, PEP (falls innerhalb von 72 Stunden) und Unterstützung, unabhängig vom Kontext. RAINN National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673. Die Notaufnahme bietet eine forensische Untersuchung und PEP an, falls gewünscht.

HIV- und STI-Notfallmaßnahmen.

DER ZENTURION – Das 72-Stunden-Fenster, das Leben rettet.

Das Protokoll 42 des Kompendiums bezeichnet PEP als "Notfall-Rücksetzung" – den Systemwiederherstellungspunkt, der innerhalb von 72 Stunden nach einer möglichen HIV-Exposition eingeleitet werden muss. Wenn Sie während von Chemsex ohne Kondome Sex hatten und es eine Möglichkeit einer HIV-Exposition gibt, warten Sie nicht darauf, es herauszufinden. Beginnen Sie jetzt mit PEP.

Intervention.	Was es tut.	Zeitfenster und Zugang
PEP (Postexpositionelle Prophylaxe)	Eine 28-tägige Behandlung mit antiretroviralen Medikamenten, die verhindert, dass sich eine HIV-Infektion nach einer potenziellen Exposition entwickelt. Die Wirksamkeit nimmt im Laufe der Zeit ab und sinkt nach 72 Stunden auf null.	Muss innerhalb von 72 Stunden begonnen werden – je früher, desto wirksamer. Verfügbar in jeder Notaufnahme, Klinik für sexuelle Gesundheit oder bei einem Spezialisten für HIV. Fragen Sie ausdrücklich: "Ich benötige eine Postexpositionsprophylaxe (PEP) wegen eines möglichen HIV-Kontakts."
PrEP (Vorbeugende	Tägliche	Beginnen Sie vor dem nächsten

Expositionsprophylaxe)	Medikamenteneinnahme (Truvada/Descovy) oder eine langwirksame Injektion (Apretude), die das Risiko einer HIV-Übertragung um mehr als 99 % reduziert, wenn sie konsequent angewendet wird. Das Kompendium bezeichnet dies als "die Pre-Execution Firewall".	Chemsex-Kontakt. Verfügbar bei Hausärzten, Sexualgesundheitszentren und HIV-Diensten. Wenn Sie noch keine PrEP einnehmen und an Chemsex teilnehmen, beginnen Sie mit der Einnahme von PrEP noch heute, bevor die nächste Sitzung stattfindet.
STI-Tests und -Behandlungen.	Tripper, Chlamydien, Syphilis, Herpes, HPV, Hepatitis A und B werden alle im Kontext von Chemsex übertragen. Viele davon verlaufen symptomlos. Regelmäßige Tests sind der einzige Weg, um dies herauszufinden.	Mindestens alle 3 Monate für Personen, die Chemsex betreiben. Testen Sie bei jeder Untersuchung der sexuellen Gesundheit, auch ohne Symptome. Behandeln Sie sofort, wenn etwas gefunden wird – das Vorhandensein von sexuell übertragbaren Infektionen erhöht das HIV-Übertragungsrisiko erheblich.
U=U (Nachweisbar nicht nachweisbar = Nicht übertragbar).	Eine Person mit HIV, bei der die Viruslast vollständig unterdrückt ist (unter 200 Kopien/ml), kann HIV nicht sexuell übertragen. Dies ist keine Strategie zur Risikominderung – es ist eine biologische Tatsache, die durch die Studien PARTNER und PARTNER2 belegt wurde.	Wenn Sie oder Ihr Partner HIV-positiv sind: die einzige relevante Frage ist, ob die Behandlung eingehalten wird und die Viruslast unterdrückt ist. Eine nicht nachweisbare Viruslast macht eine HIV-Übertragung in sexuellen Kontexten unmöglich.

Naloxon – Führen Sie es bei GHB-Partys mit sich.

Naloxon (Narcan) wirkt nicht bei einer Überdosis von GHB. Wenn jedoch Opioide im Kontext von Chemsex vorhanden sind – was zunehmend vorkommt, da fentanylverunreinigte Substanzen in alle Drogenkategorien gelangen – kann Naloxon Leben retten. Tragen Sie es trotzdem mit sich. Das Umfeld von Chemsex ist geprägt davon, dass oft mehrere Substanzen gleichzeitig konsumiert werden, darunter auch solche, deren Inhaltsstoffe die Person möglicherweise nicht kennt.

Erhältlich ohne Rezept in den meisten Apotheken in den USA. Hotline für Notfälle ("Never Use Alone"): 1-800-484-3731.

Abschnitt 1 — Was Chemsex mit Ihrem Gehirn, Körper und Ihrer Sexualität gemacht hat.

DER ZENTURION – Die "Trinität" waren keine drei Medikamente. Es war eine einzige Architektur.

Die "Chemsex"-Trinität – Crystalmethamphetamin, GHB/GBL und Mephedron (mit Cathinonen, MDMA, Kokain und anderen als kontextspezifische Varianten) – wurde nicht zufällig ausgewählt. Jede Substanz spielt eine spezifische funktionelle Rolle innerhalb der "Chemsex"-Struktur, und die Kombination ist auf neurobiologischer Ebene beabsichtigt, selbst wenn sie nicht bewusst geplant ist:

Die funktionale Architektur der Dreifaltigkeit.

Substanz	Primäre neurobiologische Rolle beim Chemsex.	Was es sexuell ermöglichte.	Was es kostet.
Kristallmethamphetamin	Massive Dopamin- und Noradrenalin-Freisetzung: Extreme Motivation, Energie, Wachheit, Hypersexualität. Der Motor. Reduziert auch Hemmungen und verstärkt sensorische Erfahrungen.	Stunden bis Tage kontinuierlicher sexueller Aktivität. Übermäßiger sexuelles Verlangen, das Müdigkeit, Zweifel und Unbehagen überwindet. Gefühl von Selbstvertrauen und Attraktivität. Hemmungslosigkeit bei sexuellen Verhaltensweisen, die nüchtern als unmöglich empfunden wurden.	Zerstörung des Dopaminsystems (Herunterregulation von D2). Schlafentzug. Neurotoxische Schäden bei langfristiger Einnahme hoher Dosierungen. Psychose. Die längste Erholungszeit der drei Substanzen – 12–24 Monate für die vollständige Wiederherstellung des Dopaminsystems.
GHB / GBL	GABA-B-Agonist: Disinhibition, Euphorie, körperliche Entspannung, sensorische Verstärkung. Als Gegengewicht zu der durch Meth hervorgerufenen Angst – GHB mildert	Aufhebung körperlicher und psychischer Hemmungen. Reduzierung von Meth-bedingter Angst. Muskelentspannung, die sexuelle Aktivitäten ermöglicht. Gefühl	Die medizinisch gefährlichste Entzugserscheinung von den drei Substanzen – Risiko für Krämpfe und Psychosen innerhalb weniger Stunden nach Aussetzen der Dosis bei abhängig gewesenen Personen. Blasenbeschädigungen

	die stimulierende Wirkung und reduziert Paranoia sowie Kieferanpassungen, die bei hoher Meth-Dosis auftreten können.	von Wärme, Offenheit und emotionaler Verfügbarkeit. Der "soziale Schmiermittel"-Effekt der Triade.	durch GBL in bestimmten Anwendungsmustern. Die stärkste körperliche Abhängigkeit von den drei Substanzen.
Mephedron / Cathinone	Dreifache Wiederaufnahmehemmung (Dopamin, Serotonin, Noradrenalin), ähnlich wie bei Kokain, aber mit stärkeren empathogenen Effekten als Kokain und kürzerer Wirkdauer: der soziale und emotionale Verstärker. Der Kitt.	Intensive emotionale und körperliche Nähe. Die taktile Verstärkung (das Gefühl von Berührung ist außergewöhnlich), die eine anhaltende körperliche Intimität ermöglicht. Soziale Wärme und emotionale Offenheit. Das Gefühl einer echten Verbindung mit Partnern, das man im nüchternen Zustand selten erlebt.	Herz-Kreislauf-Risiko (Vorhofflimmern bei hohen Dosen). Neurotoxisches Potenzial. Störung des Serotoninsystems, ähnlich wie bei MDMA. Schnelle Entwicklung von Toleranz. Zwanghaftes Wiederversetzen aufgrund kurzer Wirkdauer. Deutlicher "Comeback"-Effekt, einschließlich Depression und Angstzuständen.
MDMA (häufige Beimischung)	Serotoninfreisetzung: Oxytocin-Ausschüttung, emotionale Nähe, empathogene Effekte, taktile Verstärkung, Euphorie. Oft der "heiligen Dreifaltigkeit" hinzugefügt, aufgrund seiner spezifischen Eigenschaften zur Förderung von emotionalen Verbindungen.	Die tiefste Form von emotionaler Verbundenheit und Akzeptanz. Das Gefühl, wirklich gesehen und begehrt zu werden. Reduktion sexueller Scham. Das "Liebesmittel" im Kontext von sexuell-emotionalen Erfahrungen, die das normale Bewusstsein selten hervorbringt.	Neurotoxizität durch Serotonin bei häufigem Gebrauch. Der "MDMA-Kater" (oft als "Montagsdepression" bezeichnet) ist eine Folge von Serotoninstörungen – Depression, Angstzustände, sozialer Rückzug. Die Erholung erfordert die Wiederherstellung des Serotonsystems sowie die Unterstützung der Dopaminfunktion. Die emotional anfälligste Phase liegt unmittelbar nach dem Konsum.

Was das Muster des Chemsex organisierte:

DER ZENTURION – Die Substanzen waren nicht das Ziel. Das Erlebnis war es.

Das Verständnis der Genesung von Chemsex erfordert ein Verständnis davon, was die Erfahrung selbst bot – nicht die einzelnen Drogen, sondern der Gesamtzustand, den sie zusammen hervorriefen. Das Kompendium bezeichnet die einzelnen Substanzen als "den Chemsex-Dämon", der "die natürlichen Risikobewertungsmechanismen des Nutzers außer Kraft setzt". Diese Beschreibung ist zwar für Zwecke der Schadensminimierung zutreffend, beschreibt aber den Mechanismus und unterschätzt gleichzeitig die Macht dessen, was gesucht wurde.

Was Chemsex bot?
- Ehrlich und ohne Pathologisierung des Bedürfnisses:

- Sexuelle Disinhibition: Für viele Menschen, deren Sexualität mit Scham verbunden ist, die unter internalisierter Homophobie leiden oder die das historische Erbe einer Gemeinschaft tragen, die zu Lebzeiten vieler noch kriminalisiert, pathologisiert und durch AIDS dezimiert wurde – war die chemische Entfernung von Hemmungen keine Freizeitbeschäftigung. Es war eine Befreiung. Die Freiheit von Scham, die diese Substanzen boten, war real, und sie ermöglichte den Zugang zu einer sexuellen Identität, die ohne sie unmöglich schien.
- Radikale Akzeptanz und Zugehörigkeit: In seiner besten Form bietet die Chemsex-Szene eine Gemeinschaft radikaler Akzeptanz – Räume, in denen queere Sexualität in all ihren Formen gefeiert wird, anstatt nur toleriert. Das Gefühl der Zugehörigkeit war echt. Die Verbindung war echt. Die Substanzen verstärkten dies pharmakologisch, aber das, was verstärkt wurde, war real.
- Extreme körperliche und emotionale Intimität: Mephedrons taktile Verstärkung und MDMAs empathogene Eigenschaften erzeugen Erfahrungen körperlicher und emotionaler Intimität, die eine Intensität erreichen, die das normale Bewusstsein selten hervorbringt. Für Menschen, die unter erheblicher emotionaler Isolation, relationalem Trauma oder Schwierigkeiten mit Verletzlichkeit litten, schien die Tiefe der Verbindung, die Chemsex ermöglichte, der einzige Zugangspunkt zu echtem menschlichen Kontakt.
- Ausdauer und Leistungsfähigkeit: Crystal Meths starke aufputschende Wirkung und die Fähigkeit von Meth, Müdigkeit zu unterdrücken, ermöglichen sexuelle Aktivitäten über Stunden oder Tage, was nüchtern biologisch unmöglich wäre. Für Menschen, die sich ohne die Droge in ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit als minderwertig fühlten, wurde diese funktionelle Verbesserung zu einer Notwendigkeit und nicht nur zu einer Erweiterung.
- Der K-Hole und Dissoziation (mit Ketamin): In Kontexten, in denen Ketamin hinzugefügt wurde, ermöglichte die dissoziative Dimension den Zugang zu Bewusstseinszuständen, die speziell aufgrund ihres eigenen phänomenologischen Charakters zusammen mit der sexuellen Erfahrung angestrebt wurden.

Keine dieser Funktionen verschwindet, wenn die Substanzen entfernt werden. Die Genesung muss sich mit jeder einzelnen davon auseinandersetzen – nicht indem festgestellt wird, dass sie illusorisch waren, sondern indem echte, nicht-pharmakologische Wege zu den gleichen Erfahrungen gefunden werden.

Die Realität des Absetzens mehrerer Substanzen gleichzeitig.

DER ZENTURION – Drei Rückzüge finden gleichzeitig statt – mit unterschiedlichen Dringlichkeitsgraden im medizinischen Bereich.

⚠ DAS GEFÄHRLICHSTE ELEMENT DES CHEMSEX-ENTZUGS IST GHB/GBL. WENN SIE REGELMÄSSIG GHB/GBL DOSIEREN – MEHRERE MAL TÄGLICH –, SETZEN SIE ES NICHT PLÖTZLICH AB. HOLEN SIE SICH EINEN ARZT AUF, BEVOR SIE DIE DOSIS REDUZIEREN. DER ENTWARNUNG VON METH UND MEPHEDRONE IST SCHWERWIEGEND, ABER MEDIZINISCH NICHT GLEICH ZU ERWEHREN.

Substanz	Medizinische Dringlichkeit bei Entzugserscheinungen.	Spitzenzeitplan	Hauptmerkmale des Entzugs:
GHB / GBL	KRITISCH – Risiko für Krampfanfälle und Psychosen. Absetzen Sie die Einnahme nicht abrupt, wenn Sie mehr als dreimal täglich dosieren. Ärztliche Überwachung ist erforderlich.	Zeitraum von 2 bis 72 Stunden nach der letzten Dosis – akute Gefährdungsphase.	Krampfanfälle, Delirium, Halluzinationen, extreme autonome Instabilität, starke Angstzustände, Schwitzen, Tachykardie. Erfordert eine medizinische Behandlung mit Baclofen oder Benzodiazepinen. Weitere Informationen zum vollständigen Protokoll finden Sie im GHB-Leitfaden in dieser Reihe.
Kristallmetham phetamin	HOCH – Psychisch belastend; nicht akut medizinisch gefährlich.	Tage 1-14 für die akute Phase; Wochen bis Monate für Anhedonie.	Extreme Müdigkeit und Hypersomnie (Erschöpfung), tiefe Depression, Anhedonie, starke Suchtverlangen, Angstzustände. Der Meth-Entzug nach einer mehrtägigen Chemsex-Sitzung gehört zu den schwersten Entzugssymptomen im Bereich der

			Stimulanzien.
Mephedron / Cathinone	MODERAT – Keine akute medizinische Gefahr, aber schwerer psychischer Stress.	Tage 1-5: Höhepunkt; Wochen für die Normalisierung der Stimmung.	Depression, Angstzustände, Müdigkeit, Anhedonie, kognitive Beeinträchtigung, starke Suchtverlangen, emotionale Labilität. Ein starker Serotoninmangel liegt vor – Depressionen können schwerwiegend sein und erfordern eine Überwachung.
MDMA (bei regelmäßigem Konsum)	Ein Serotoninmangel kann zu schwerer Depression nach dem Konsum führen.	Tage 3-7: Höhepunkt; Wochen bis Monate für die Serotonin-Wiederherstellung.	Schwere "Entzug"-Depression (die "Montagsdepression" nach MDMA-Konsum), Angstzustände, emotionale Taubheit, soziale Isolation, kognitive Beeinträchtigungen. Je häufiger MDMA konsumiert wurde, desto stärker war die Serotonin-Ausschöpfung.

Der klinische Ansatz: Behandeln Sie zuerst den GHB-Entzug – dies ist der medizinische Notfall. Der Meth-Absturz und der Mephedron-Entzug treten gleichzeitig auf, sind aber nicht unmittelbar lebensbedrohlich. Ihre Behandlung erfolgt parallel, sobald die medizinische Priorität des GHB behandelt wurde.

Abschnitt 2 — Ihr genetischer Bauplan.

Das Kompendium nennt zwei spezifische pharmakogenomische Anfälligkeiten für Chemsex: COMT Val/Val (führt zu einem Dopaminmangel und verstärkt risikobereites, suchtverstärkendes Verhalten) und MTHFR-Varianten (reduzieren die Integrität der Schleimhaut und beeinträchtigen die Neurotransmitter-Synthese). Das vollständige Genomprofil für die Chemsex-Rehabilitation orientiert sich an den individuellen Substanzleitfäden, hat aber chemsexspezifische Auswirkungen:

Gene	Variante	Rolle im Bereich Chemsex.	Wiederherstellungsaspekte.
COMT	Val/Val (rs4680) — Kriegerkonstitution.	Der primäre genetische Faktor für Chemsex in diesem Kompendium. Schneller COMT-Spiegel = niedriger Basaldopaminspiegel = Tendenz zu hochintensiver Stimulation, einschließlich sexueller Neuartigkeit und Risikobereitschaft. Der "Warrior" sucht Intensität, weil Intensität die einzige Sache ist, die ein ausreichend starkes Dopaminsignal liefert.	Die Architektur der Genesung muss eine echte Intensität bieten – Wettbewerb, körperliche Herausforderungen, kreative Leistungen, bedeutsame Risiken. Der Mensch, der Chemsex ohne den Aufbau einer entsprechenden Intensitätsstruktur hinter sich lässt, wird rückfällig werden, nicht aufgrund eines moralischen Versagens, sondern aufgrund einer neurobiologischen Notwendigkeit.
MTHFR	C677T (rs1801133) und A1298C (rs1801131).	Das Kompendium nennt spezifisch MTHFR-Varianten als Faktoren, die das Risiko einer HIV-Übertragung durch eine beeinträchtigte Integrität der Schleimhaut erhöhen – also der physikalischen Gewebeschranke. Darüber hinaus beeinträchtigt es die Neurotransmitter-Synthese, die der	Die Supplementierung mit 5-MTHF adressiert sowohl das Problem der Schleimhautintegrität als auch den Neurotransmittermangel gleichzeitig. Dies ist für Personen mit MTHFR-Varianten in der Phase der Genesung von Chemsex unerlässlich – es behandelt sowohl das physische HIV-Risiko als auch den neurochemischen Auslöser des Chemsex-Verhaltens.

		zugrunde liegt, welche Ängste und Scham waren, die durch Chemsex bewältigt wurden.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 hochrisiko-haplotyp.	Bestimmt das Ausmaß der GHB-Abhängigkeit und des Entzugrisikos. Personen mit einer hohen GABRA2-Variante haben den niedrigsten Grundtonus der GABAergen Hemmung — GHB bietet diesen Personen eine außergewöhnliche Linderung, die sie stärker als andere erleben.	GABRA2-Mutation mit hohem Risiko = langsamere Reduktion von GHB erforderlich, schwerwiegendere Entzugserscheinungen (PAWS), längere Zeit bis zur Wiederherstellung des normalen GABA-Spiegels. Bestimmt auch das Risiko für Krampfanfälle während des GHB-Entzugs – wesentliche Informationen für das medizinische Team.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1-Allel (rs1800497) – Belohnungsdefizitsyndrom.	Reduzierte D2-Rezeptordichte = chronisch unzureichendes Dopaminsignal = starkes Verlangen nach jeder Erfahrung, die diesen Mangel überwindet. Der durch Chemsex verursachte, mehrfache Dopaminfreisetzung lindert diesen Mangel effektiver als fast jede andere Erfahrung.	Die Person mit dem DRD2 A1 Allel kann nicht erwarten, dass ein nüchternes Leben ohne eine bewusste Schaffung mehrerer intensiver Belohnungsquellen als ausreichend empfunden wird. Eine Einzelquelle für die Genesung ist nicht ausreichend. Die natürliche Suchtarchitektur muss wirklich mehrkanalig sein.
DAT1 / SLC6A3	10-fach wiederholter VNTR-Allel (rs28363170)	Höhere Expression des Dopamin-Transporters = schnellere Dopamin-Wiederaufnahme = geringere Basaldopaminverfügbarkeit = stärkere Reaktion auf die durch Meth blockierte DAT-Funktion. Außerdem stark mit ADHS	Eine ADHS-Diagnostik ist im Rahmen der Genesung von Chemsex klinisch wichtig – möglicherweise wurde Meth zur Selbstmedikation einer tatsächlichen ADHS eingesetzt. Eine nicht-stimulansbasierte ADHS-Behandlung behandelt die zugrunde liegende Erkrankung und beseitigt gleichzeitig einen der Auslöser für den Meth-Konsum.

		assoziiert – Meth-Selbstmedikation bei ADHS ist ein dokumentierter Chemsex-Mechanismus.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kurze/kurze Allelvariante — reduzierte Expression des Serotonin-Transporters.	Höhere Angstempfindlichkeit, höheres Risiko für von Scham getriebenes sexuelles Verhalten, stärkere Reaktion auf die SERT-Blockade durch Mephedron und MDMA (die emotionale Wärme und Akzeptanz, die sie bieten). Der "short/short"-Nutzer könnte die serotonergen Effekte von Mephedron und MDMA als den faszinierendsten Aspekt des Chemsex gefunden haben.	Die Wiederherstellung des Serotoninspiegels ist von ebenso großer Bedeutung wie die Wiederherstellung des Dopaminspiegels bei Trägern der SLC6A4-Variante "kurz/kurz". Die Angst und Scham, die dem Chemsex vorausgingen, waren biologischer Natur und nicht moralisch bedingt, und erfordern sowohl eine biologische als auch eine therapeutische Behandlung.
CYP2B6	*6/*6 schlechter Metabolisierer (rs3745274)	Der Abbau von GHB: Personen mit schlechter CYP2B6-Aktivität akkumulieren höhere Plasmakonzentrationen von GHB und Norketamin. Im Kompendium wird dies unter "Risiko einer dissoziativen Wirkung" beschrieben. Im Kontext von Chemsex können Personen mit schlechter CYP2B6-Aktivität schneller und bei niedrigeren Dosen eine GHB-Abhängigkeit entwickeln als andere.	Wesentliche Informationen für das medizinische Team, das sich um den GHB-Entzug und die Dosisreduktion kümmert: CYP2B6-Langsame Metabolisierer benötigen niedrigere Baclofen-Dosen und eine sorgfältigere Überwachung aufgrund der Arzneimittelansammlung.

FAAH	C385A (rs324420) — reduzierte FAAH-Aktivität.	Das Gen für den endokannabinoiden Stoffwechsel. Relevant, wenn Cannabis Teil des Chemsex-Musters war (häufig, insbesondere zur Linderung von Angstzuständen im Zusammenhang mit Stimulanzien). Beeinflusst auch die Verfügbarkeit von Anandamid – dem natürlichen Molekül für soziales Bindungsgefühl und Vergnügen.	FAAH A/A-Träger haben einen höheren natürlichen Anandamid-Spiegel – eine größere natürliche Fähigkeit zur sozialen Bindung und zum Vergnügen, die Chemsex pharmakologisch bereitstellte. Bewegung und soziale Kontakte aktivieren dieses System. Der natürliche Weg der Genesung ist für diesen Profiltyp teilweise durch Endocannabinoide geprägt.

Abschnitt 3 — Das Entgiftungsprotokoll — Abgestuft für die Realität des Mehrfachkonsums.

DER ZENTURION – Drei Rehabilitationswege, eine Person, ein koordinierter Plan.

Chemsex-Rückfall kann nicht mit einem Ansatz für eine einzelne Substanz behandelt werden. Die drei Hauptsubstanzen erfordern jeweils eigene parallele Rehabilitationswege, die jeweils ihren eigenen Zeitplan, ihre eigenen medizinischen Anforderungen und ihre eigene Supplementierungsstrategie haben. Diese Wege ersetzen sich nicht gegenseitig – sie laufen gleichzeitig und sind aufeinander abgestimmt.

Das Prinzip der Abfolge: Behandeln Sie GHB zuerst (medizinischer Notfall), legen Sie den medizinischen und ergänzenden Rahmen für alle drei Bereiche fest und bauen Sie dann schrittweise die Verhaltens- und Beziehungsstruktur zur Genesung auf.

Track 1: GHB/GBL – Die medizinische Priorität.

Wenn Sie GHB/GBL dreimal täglich oder häufiger einnehmen, ist dies Ihre oberste medizinische Priorität. Versuchen Sie nicht, den GHB-Entzug selbst zu bewältigen. Das vollständige GHB-Protokoll aus dem GHB-Leitfaden in dieser Reihe gilt. Wichtige Elemente:

- Baclofen-Reduktion unter ärztlicher Aufsicht – die pharmakologisch spezifischste Maßnahme zur Behandlung von GABA-B-Entzugserscheinungen.
- Wenn Baclofen nicht verfügbar ist, sollte ein Protokoll mit hochdosierten Benzodiazepinen unter medizinischer Aufsicht angewendet werden.
- Der GABRA2-Variantenstatus beeinflusst den Absetzplan – bei Varianten mit hohem Risiko sind langsamere Reduzierungen erforderlich.
- Supplementierung beginnt am Tag 1: Magnesiumglycinat (400–600 mg, aufgeteilt), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-Theanin (200–400 mg nach Bedarf).
- Selank (nasalverabreichung) zur Angstbewältigung während der Reduzierung – nicht süchtig machend, direkt relevant für die Wiederherstellung des GABA-B-Systems.
- Epitalon zur Normalisierung der Schlafstruktur während des nächtlichen Dosierungszeitraums.

Spur 2: Crystalmethamphetamin – Die Dopamin-Rekonstruktion.

Der Meth-Entzug beginnt gleichzeitig mit der medizinischen Betreuung von GHB. Es gibt keinen medizinischen Notfall aufgrund des Meth-Absetzens selbst – aber der "Meth-Crash" nach einer mehrtägigen Chemsex-Sitzung ist einer der schwerwiegendsten psychologischen Zustände in der Suchtmedizin. Bereiten Sie sich darauf vor.

- Erlaube den Absturz: Protokoll 01 (Unterkunft), Schlaf, Flüssigkeitszufuhr, proteinreiche Nahrung, wenn der Appetit zurückkehrt.
- Tyrosin (500–1000 mg, morgens, getrennt von Proteinen): Dopamin-Vorstufe – Beginn ab Tag 3–5 bei regelmäßiger Nahrungsaufnahme.
- NAC (600 mg zweimal täglich mit Mahlzeiten): Glutamat-Homöostase; Reduzierung von Verlangen.
- Uridin + DHA + CDP-Cholin (Gehirn-Stack): Erhöhung der D2-Rezeptordichte – die strukturelle Wiederherstellung des Dopaminsystems.
- Die Übung beginnt so bald wie körperlich möglich – BDNF ist das Reparatursignal für durch Meth verursacht Schäden an Dopaminaxonen.
- Semax (nasalverabreichung): Erhöhung von BDNF und Wiederherstellung des präfrontalen Kortex; der kognitive Nebel nach Methamphetamin-Konsum bei sexuellen Aktivitäten kann dadurch beeinflusst werden.
- BPC-157 wirkt in Forschungsmodellen direkt gegen Störungen des Dopamin Systems, die durch Stimulanzien verursacht werden.

Strecke 3: Mephedron und Cathinone – Die Serotonin-Rekonstruktion.

Die Erholung von Mephedron- und Cathinon-Abhängigkeit ähnelt architektonisch der Erholung von Kokain (dreifache Wiederaufnahmehemmung) und weist einen stärkeren Serotoninanteil auf, ähnlich wie bei MDMA. Der Serotoninbereich ist besonders wichtig für die Genesung von Chemsex, da es war der Serotoninstrom von Mephedron, der die emotionale Intimität und Wärme hervorbrachte, die den Chemsex zu einer echten Verbindung fühlen ließ.

- 5-HTP (50–100 mg, abends): Serotoninvorstufe – das wichtigste Nahrungsergänzungsmittel bei emotionaler Gleichgültigkeit und sozialem Rückzug während der Erholung nach Mephedron.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, morgens): Grundlegende Unterstützung der Methylierung; unerlässlich für Personen mit MTHFR-Varianten.
- Inositol (4–12 g, in mehreren Portionen zu den Mahlzeiten eingenommen): Modulation der Serotonin-Rezeptor-Empfindlichkeit; besonders nützlich bei der Angst und dem zwanghaften Verlangen im Zusammenhang mit der Mephedron-Abstinenz.

- Omega-3 mit hohem EPA-Anteil (2–4 g täglich): zur Unterstützung der Stimmung und zur Reduzierung von Neuroinflammation.
- Wenn regelmäßig MDMA konsumiert wurde: Die Serotoninminderung kann schwerwiegend sein – rechnen Sie mindestens mit 6–8 Wochen, bevor eine echte Verbesserung der Stimmung zu erwarten ist; 5-HTP und Ruhe sind die wichtigsten Maßnahmen.

Der kombinierte Entzugstermin für Chemsex.

Zeitplan	GHB/GBL-Track.	Meth-Track	Mephedron-Konsum.
Stunden 0-72	MEDIZINISCHER NOTFALL. Baclofen- oder Benzodiazepin-Protokoll. Überwachung. Maßnahmen zur Vermeidung von Krampfanfällen. Dies ist der einzige Aspekt, der in diesem Notfall relevant ist – alles andere wird vorerst beiseitegelegt.	Einschlafphase. Schlaf. Hyperschläfrigkeit. Kämpfen Sie nicht dagegen an. Der Körper fordert Ruhe. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Essen Sie, was Sie können.	Burnout und Depression. Erlaubt. Ruhe ist die Medizin.
Tage 3–7	Akute Gefahr besteht, wenn medizinisch behandelt. Das GABA-System ist weiterhin stark beeinträchtigt. Magnesium, L-Theanin und Selank können bei Angstzuständen helfen. Keine abrupte Reduzierung von Benzodiazepinen.	Tiefe Depression und Anhedonie. Dies ist die schwierigste Phase für den Meth-Konsum. Protokoll 01. Kontakt zur Unterstützung suchen. Tyrosin und NAC beginnen, falls etwas gegessen wird.	Höchste Punkt von Depression und Angst. Beginn der Einnahme von 5-HTP. Unterstützung als Vorstufe für Serotonin. Emotionale Gleichgültigkeit ist ein Zeichen dafür, dass das System sich neu aufbaut.
Wochen 1–4	GHB-Reduktion wird unter ärztlicher Aufsicht fortgesetzt. Nahrungsergänzungsmittel werden aufgebaut. Täglich Selank gegen Angstzustände. Schlaf verbessert sich langsam mit Epitalon. Die GABA-Rezeptor-Aktivierung läuft.	Anhedonie im Vordergrund. Das Training beginnt – verpflichtend, nicht optional. NAC und Brain Stack werden eingenommen. Heißhunger auf die Kombination aus Methamphetamin und Sex tritt als das stärkste Verlangen in den	Allmähliche Verbesserung der Stimmung. Soziale Isolation kann sich extrem anfühlen – die serotonerge Nähe ist verschwunden. 5-HTP und Inositol. Sanfte soziale Interaktion wieder aufnehmen.

		Vordergrund.	
Monate 1–3	Die GHB-Reduktion kann sich dem Ende oder den letzten Phasen nähern. Das GABA-System erholt sich deutlich. Entzugserscheinungen (PAWS) – Angstattacken – erfordern die Atemtechnik 4-7-8 und Selank.	Die D2-Rezeptor-Upregulation schreitet messbar voran. Echte Momente des Vergnügens kehren zurück. Die kognitive Klarheit verbessert sich. Die sexuelle Reaktion kehrt zurück – dies kann ohne den Kontext der chemischen Verstärkung verwirrend sein.	Das Serotonsystem wird wieder aufgebaut. Soziale Kontakte werden allmählich leichter. Die emotionale Wärme, die Mephedron vermittelt hat, beginnt – vorsichtig und zeitweise – in echten Beziehungen wieder aufzutreten.
Monate 3–12	GHB-Abstinenz größtenteils abgeschlossen, mit angemessener Reduzierung der Dosis. Natürliche GABA-Aktivität wird durch Atemübungen und Bewegung wiederhergestellt. Entzugserscheinungen nehmen ab.	Das Dopamin-System liegt bei oder nahe dem Ausgangswert. Das natürliche sexuelle Verlangen kehrt zurück. Die "flache Linie" (siehe unten) wird überwunden. Der zwanghafte Charakter der Verbindung zwischen Methamphetamin und Sex nimmt ab.	Der Serotoninspiegel hat sein Ausgangsniveau wieder erreicht. Das soziale Selbstvertrauen ohne die Einnahme von Medikamenten wird zugänglicher. Die Intimität, die Mephedron bot, kann in echten Beziehungen gefunden werden.

Abschnitt 4 — Biologische Rekonstruktion — Der einheitliche Stapel.

Der Chemsex-Wiederherstellungs-Nahrungsergänzungsmittel-Stack integriert die einzelnen Bereiche aus den GHB-, Methamphetamin- und Kokain-/Mephedron-Anleitungen mit chemsex-spezifischen Ergänzungen. Das Ziel: Gleichzeitig die GABA-B-Funktion (GHB-Bereich) wiederherzustellen, die Dopaminsynthese und D2-Dichte (Methamphetamin-Bereich) zu verbessern und den Serotonin-Spiegel (Mephedron-/MDMA-Bereich) zu erhöhen – während gleichzeitig die Methylierungsbasis angesprochen wird, die allen drei Bereichen zugrunde liegt.

4.1 — Die Grundlage der Methylierung — Unverzichtbar für alle Bereiche.

Ergänzung	Dosis	Zeitplanung	Warum es speziell für die Genesung von Chemsex wichtig ist: * [Hier fehlt der Text, der den Grund erläutert, warum dies speziell für die Genesung von Chemsex wichtig ist.]
5-MTHF (L-Methylfolat)	400–1000 mcg täglich.	Frühstück.	Das Kompendium nennt spezifisch MTHFR-Varianten als Faktoren, die das Risiko einer HIV-Übertragung durch eine Beeinträchtigung der Schleimhäute erhöhen. 5-MTHF wirkt sich direkt darauf aus – es unterstützt die Integrität der Schleimhäute auf zellulärer Ebene – und bietet gleichzeitig die Unterstützung der Neurotransmitterproduktion, die allen drei Behandlungspfaden zugrunde liegt. Für die Genesung von Chemsex ist dies das wichtigste Nahrungsergänzungsmittel, um sowohl den physischen HIV-Risikofaktor als auch die neurochemischen Auslöser zu behandeln.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingual.	Guten Morgen.	Wirkt synergistisch mit 5-MTHF. Die multisystemische Depletion durch Chemsex (gleichzeitig

			Dopamin, Serotonin, GABA) stellt maximale Anforderungen an die B12-abhängigen Synthesewege. Sublinguale Form für optimale Absorption. Unterstützt die Integrität der Myelinscheide, was für methinduzierte neurologische Schäden relevant ist.
P5P (aktives Vitamin B6)	25–50 mg	Guten Morgen.	Kofaktor für die GABA-Synthese (GHB-Konsum), die Dopamin-Synthese (Methamphetamin-Konsum) und die Serotonin-Synthese (Mephedron-Konsum) gleichzeitig. P5P-abhängige Enzyme sind während der Chemsex-Erholung stark beansprucht. Unverzichtbar für alle drei Konsummuster.
Magnesiumglycinat	400–600 mg elementar.	Morgen und Abend.	Das wichtigste Nahrungsergänzungsmittel, das gleichzeitig zwei der drei Bereiche unterstützt: Unterstützung des GABA-B-Systems (GHB-Track) und NMDA-Modulation / Angstreduktion (Methamphetamin-Entzug). Es unterstützt auch die Herz-Kreislauf-Funktion – relevant angesichts der kardialen Belastung durch Mephedron und Methamphetamin. Beginnen Sie am Tag 1.

4.2 — Der integrierte Neurotransmitter-Komplex.

Ergänzung	Dosis	Zeitplanung	Hauptpfad	Notes
L-Tyrosin	500–2000 mg	AM, fern von Proteinen.	Meth / Dopamin	Beginnen Sie mit Tag 3-5, wenn Sie regelmäßig essen. Ein Vorläufer von Dopamin – behandelt das Hauptproblem bei Meth-Abhängigkeit. Vermeiden Sie Proteine, um die

				Aufnahme zu fördern.
NAC	600–1200 mg, zweimal täglich.	Morgens und abends, zusammen mit dem Essen.	Alle Titel.	Glutamateriegleichgewicht, das für alle drei Bereiche relevant ist. Beginn am Tag 1. Nachweisliche Reduktion von Suchtverlangen in allen Substanzkategorien. Außerdem leberschutzwirksam.
Uridin + DHA + CDP-Cholin (Gehirn-Stack)	250 mg UMP + 1 g DHA + 250 mg CDP-Cholin.	Guten Morgen zusammen.	Meth / Dopamin	D1/D2-Rezeptor-Upregulation – die strukturelle Wiederherstellung des Dopamin-Systems, das durch Methamphetamin geschädigt wurde. Dies ist ein langfristiger Prozess, der Wochen bis Monate dauert, aber der am besten belegte Ansatz zur Rezeptorwiederherstellung.
5-HTP	50–100 mg	Guten Abend, 30 Minuten vor dem Schlafengehen.	Mephedron / MDMA / Serotonin	Serotonin-Vorstufe – behandelt die dreifache Serotonin-Depletion (Mephedron + MDMA + gesamtes System). Entscheidend für die Stimmungsaufhellung und den Schlaf. Die Rückkehr zur sozialen Gelassenheit beginnt hier.
L-Theanin	200–400 mg	Nach Bedarf, 2-3 Mal täglich.	GHB / Angstzustände	GABAerge und NMDA-modulierende angstlösende Mittel. Nicht süchtig machend. Besonders wichtig für das

				schwere Angstgefühl, das bei der Einnahme von GHB auftreten kann. Das primäre nicht-pharmakologische GABA-Unterstützungsmittel in der akuten Phase.
Taurin	1–2 g täglich.	Mit Mahlzeiten.	GHB / GABA	Unterstützung der GABA-Rezeptoren; Neuroprotektion; Leber schützende Wirkung – relevant für Anwender von GBL, deren Leber den Vorläufer verarbeitet. Beginnen Sie damit, nachdem die Reduzierung der GHB-Dosis begonnen wurde, nicht während der laufenden medizinischen Behandlung.
Inositol	4–12g (Titrieren).	Aufgeteilt in Mahlzeiten.	Mephedron / Serotonin	Empfindlichkeit der Serotoninrezeptoren; Reduktion von Angstzuständen; Hinweise auf eine zwanghafte Qualität des Verlangens. Besonders relevant für das obsessive Chemsex-Verlangen, das häufig im Rahmen der Genesung auftritt.
Omega-3 EPA + DHA	2–4 g täglich.	Mit Essen, morgens.	Alle Titel.	Entzündungshemmend für das Nervensystem; unterstützt BDNF; Stimmung (mit hohem EPA-Anteil); Membranunterstützung zur Förderung der Rezeptorregeneration (DHA). Wirkt gleichzeitig gegen

				Schäden, die durch alle drei Substanzen verursacht werden.
Löwenmähre.	500–1000 mg	Guten Morgen.	Meth / kognitiv	NGF + BDNF-Stimulation. Behandelt die direkte Unterdrückung von Neuroplastizitätsmolekülen durch Methamphetamin. Kognitive Reparatur – der "Nebel" nach post-Meth-Chemsex-Sitzungen gehört zu den ausgeprägtesten kognitiven Beeinträchtigungen in der Suchtmedizin.

4.3 — Die Peptid-Schicht

Peptid	Mechanismen über verschiedene Chemsex-Bereiche hinweg.	Hauptpfad	Notes
BPC-157	Normalisierung von Dopamin und Serotonin; Modulation des GABA-B-Rezeptors; Wiederherstellung der Darm-Hirn-Achse; entzündungshemmend; Gewebereparatur.	Alle Substanzen – Polydrogenkonsum.	Das vielseitigste Peptid im Rahmen der Chemsex-Rehabilitation – es wirkt gleichzeitig auf Dopamin (Meth), Serotonin (Mephedron), GABA-B (GHB) und die Darmgesundheit (alle drei Substanzen beeinträchtigen das Darmmikrobiom). Beginnen Sie am ersten Tag der Entgiftungsphase. Oral oder subkutan.
Selank	Angstlöser, der über GABA und Serotonin wirkt; reduziert Angstzustände ohne Abhängigkeit; direkt relevant für Angstzustände bei GHB-Entzug und Serotoninmangel	GHB und Mephedron intravenös.	Das wichtigste Peptid für die Angstdimension – das wirkt sowohl bei der GABA-Entzugsangst (GHB-Konsum) als auch bei der serotonergen Angst (Mephedrone/MDMA-Konsum). Nicht süchtig machend. Intranasal. Täglich

	durch Mephedron.		in der akuten Phase.
Semax	Erhöhung von BDNF und NGF; kognitive Wiederherstellung; Dopamin-Modulation; Erholung des präfrontalen Kortex.	Meth-Track – kognitiv.	Die kognitive Beeinträchtigung durch mehrtägige Chemsex-Sitzungen mit Meth ist schwerwiegend. Semax wirkt gegen die durch Meth verursachte Unterdrückung von BDNF und unterstützt die Erholung des präfrontalen Kortex, was eine klare Entscheidungsfindung im Suchtverzug ermöglicht. Intranasal. Beginn: Woche 1.
Epitalon	Schlafarchitektur; Pinatechnik; zirkadiane Normalisierung.	GHB-Konsum – Schlaf	Das nächtliche Verabreichungsmuster von GHB zerstört den zirkadianen Rhythmus. Epitalon unterstützt den Pinealweg, während die Reduzierung der GHB-Dosis den externen Schlafinduktionsmechanismus beseitigt. Erste 4–6 Wochen.

Abschnitt 5 — Sexuelle Gesundheit und Genesung.

DER ZENTURION – Die Dimension, die eine standardmäßige Genesung ignoriert und derer, die Chemsex betreiben, keine Hilfe bietet.

Jede andere Substanzinformation in dieser Reihe enthält einen Abschnitt zur sexuellen Gesundheit, der kurz oder am Rande gehalten ist. Bei dem Leitfaden zu Chemsex kann dies nicht der Fall sein. Die sexuelle Erfahrung war der zentrale Kontext, um den herum das gesamte Muster des Mehrfachkonsums aufgebaut war. Eine vollständige Genesung von Chemsex – biologisch, psychologisch und zwischenmenschlich – ist ohne eine direkte Auseinandersetzung mit dem sexuellen Aspekt unvollständig.

Dieser Abschnitt basiert direkt auf der Protokollreihe 35S des Kompendiums (den Fachprotokollen für diese Bevölkerungsgruppe) und den Inhalten zur sexuellen Heilung im Band V des Kompendiums.

5.1 — Die umfassende medizinische Untersuchung zur sexuellen Gesundheit.

DER ZENTURION – Die Tests, auf die man nicht warten kann.

Vor jeder Maßnahme im Bereich der sexuellen Rehabilitation ist eine medizinische Untersuchung erforderlich. Diese Untersuchungen sind nicht optional und sollten idealerweise in der ersten Woche des Genesungsprozesses durchgeführt werden, und zwar nicht erst dann, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

- HIV-Test: Vierter Generationstests für Antigene/Antikörper. Bei Verdacht auf eine kürzliche Exposition sollte zusätzlich PEP (Postexpositionsprophylaxe) eingeleitet werden, wenn dies innerhalb von 72 Stunden möglich ist. Bei positivem HIV-Befund: Sofortige Kontaktaufnahme mit einem Spezialisten für HIV-Behandlung. Es gibt wirksame Behandlungen, die ein vollständiges Leben und eine gute sexuelle Gesundheit ermöglichen. U=U (undetectable = untransmittable) ist real.
- STI-Panel: Gonorrhö (Abstriche aus Harnröhre, Rektum, Rachen), Chlamydia (gleiche Probenentnahmestellen), Syphilis (Serologie), Herpes (Serologie, falls noch nicht getestet), Hepatitis C (bei intravenösem Drogenkonsum, einschließlich Injektionen), Hepatitis B (Serologie und Impfstatus).
- Hepatitis-B-Impfung, falls keine Immunität besteht: Eine Dreifachimpfung bietet lebenslangen Schutz.
- HPV-Impfung, falls anwendbar (bis zum Alter von 45 Jahren in vielen Richtlinien): reduziert das Krebsrisiko im Zusammenhang mit HPV deutlich.
- Impfung gegen Mpox, wenn keine Immunität vorliegt und sich die Person in einem Endemiegebiet befindet: Zwei Dosen des Impfstoffs Jynneos. Mpox

wird in den gleichen sexuellen Netzwerken übertragen, in denen Chemsex stattfindet.

- CBC bei Levamisol-bedingter Agranulozytose, wenn Kokain im Konsumverhalten eine Rolle spielte.
- Umfassendes Stoffwechselprofil: Nieren- und Leberfunktion – relevant für Anwender von Gamma-Butyrolacton (GBL) (wegen des hepatischen Konversionswegs) und für alle, die intravenöse Drogen konsumieren.
- Kardiovaskuläre Untersuchung: EKG bei Verdacht auf erheblichen Meth- oder Mephedronkonsum. Blutdrucküberwachung.

Regelmäßige Untersuchungen zur sexuellen Gesundheit während der Genesung: mindestens alle 3 Monate im ersten Jahr. Häufiger, wenn sexuell aktiv. Die Untersuchung ist keine Strafe – sie ist ein Zeichen dafür, dass Sie Ihre Gesundheit ernst nehmen.

5.2 — Die Falle der chemischen Intimität.

DER ZENTURION – Das Kompendium bezeichnet dies treffend als „eine Wissenslücke“.

Das Kompendium sagt Folgendes über die "chemische Intimitätsfalle": "Für viele Menschen in der Genesung ist die erste sexuelle Erfahrung ohne Drogen kein Zurückkehren, sondern ein Neuanfang. Bei jeder intimen Begegnung wurde die Chemie als Vermittler eingesetzt. Das Nervensystem hat nie gelernt, die Nacktheit echter Nähe zu tolerieren – die Offenheit, die Unsicherheit und die Tiefe der Gefühle, die entstehen, wenn nichts die Begegnung zwischen zwei Menschen abmildert. Dies ist kein moralisches Versagen. Es ist eine Lernlücke."

Im Bereich der Chemsex-Abstinenz ist diese Diskrepanz oft ausgeprägter als bei jeder anderen Form der Suchtbehandlung. Die Drogen waren nicht zufällig während des Sex anwesend – sie waren eine Voraussetzung für den Sex. Das Nervensystem hat nie die Fähigkeiten sexueller Intimität ohne Drogen erlernt, weil die Möglichkeit dafür praktisch nie bestand.

Was dies für die Genesung bedeutet: Die erste nüchterne sexuelle Erfahrung nach Chemsex ist ein völlig neues Terrain. Es handelt sich nicht um die Wiederherstellung eines sexuellen Selbst, das es vor dem Drogenkonsum gab. Für viele Menschen in dieser Phase der Genesung gab es kein solches "früheres" sexuelles Selbst, da das Muster des Chemsex-Konsums in den prägenden Jahren der sexuellen Entwicklung begann.

5.3 — Die flache Linie

DER ZENTURION – Die Jahreszeit, die sich wie ein permanenter Verlust anfühlt und nicht sein sollte.

Das Kompendium beschreibt die "Apathie": "In der frühen Genesung erleben viele eine Stille, wo einst Verlangen war. Keine Erregung. Kein Interesse. Keine Anziehungskraft jeglicher Art." Bei der Genesung von Chemsex ist die Apathie fast universell – weil die Dopamin- und Serotoninsysteme, die überreizt waren, um hypersexuelle Zustände zu erzeugen, nun erschöpft sind, und das Gehirn die sexuellen Erregungszentren, die chronisch überstimuliert wurden, vorübergehend deaktiviert hat.

Flachkurven-Erfahrung.	Was passiert eigentlich?	Was tun?
Keine sexuelle Lust – vollständige Abwesenheit von Erregung oder Interesse.	Die Dopamin- und Serotoninsysteme sind erschöpft; die Belohnungsschaltkreise passen sich an und reagieren weniger auf künstlich starke Reize; das Gehirn baut die Empfindlichkeit gegenüber natürlichen Reizen wieder auf, die durch jahrelange chemische Stimulation überlagert wurden.	Das Kompendium gibt folgende Anweisungen: Panik vermeiden, keine Tests durchführen, nichts erzwingen. Dies ist eine Phase, kein Urteil. Pflege den Boden – Schlaf, Bewegung, Ernährung, soziale Kontakte – das Substrat, auf dem die Lust wieder aufgebaut werden kann. Die Flaute endet. Die Dauer variiert: 1–3 Monate bei Methabhängigkeit und Chemsex; 3–6+ Monate bei Mustern mit häufigem MDMA-Konsum.
Nüchterner Sex fühlt sich flach, mechanisch oder unbefriedigend an.	Das Nervensystem hat gelernt, dass sexuelle Erregung = Drogenzustand ist. Der Drogenzustand ist nicht vorhanden. Die Erregungsmechanismen suchen noch nach ihrem gewohnten Auslöser. Der natürliche Erregungsmechanismus ist vorhanden, aber ungewohnt.	Zuerst sanfte Nähe: nichtsexuelle körperliche Berührungen (Streicheln, Massage, Umarmung), die keine Leistung erfordern. Eine allmähliche Wiederherstellung sinnlicher Erfahrungen ohne den Druck sexueller Erwartungen. Oftmals liegt hier eine sexuelle Scham im Verborgenen – möglicherweise ist therapeutische Unterstützung erforderlich.
Versucht, zu überprüfen, ob eine Funktion einen Wert zurückgegeben hat.	Das Ansehen von Pornografie, um zu überprüfen, ob die Erregung noch funktioniert, oder das zwanghafte Überprüfen auf Anzeichen einer Reaktion, führt Angst in ein System ein, das durch Ruhe heilt. Jeder Test verzögert den Neustart.	Stoppen Sie die Tests. Das Problem sind die Tests selbst, nicht der Beweis für ein Problem. Die Angst, die durch die Tests ausgelöst wird, verhindert die Rückkehr natürlicher Erregung. Das Kompendium gibt an: "Beobachten Sie, ohne zu verfolgen." Anzeichen einer zurückkehrenden Lust müssen nicht sofort aktiv werden.

5.4 — Wiederaufbau einer nüchternen Sexualität.

DER ZENTURION – Lernen, was nie gelehrt wurde – Kontakt ohne Filter.

Das Kompendium sagt: "Echter körperlicher Kontakt, der zuvor durch Chemie vermittelt wurde, erfordert ein Neuanlernen von Grund auf. Die Fähigkeiten für nüchterne Intimität – präsent im Körper sein, die Verletzlichkeit des Gesehenwerdens aushalten, bleiben, wenn das Gefühl überwältigend ist – wurden umgangen. Genesung ist keine Rückkehr. Es ist ein Neubeginn."

Der praktische Rahmen für den Wiederaufbau einer nüchternen Sexualität im Chemsex-Wiederherstellungsprozess:

- Monate 1–3 (die Phase der Stagnation): Es besteht kein Druck, sexuelle Aktivitäten auszuüben. Konzentrieren Sie sich auf nicht-sexuelle körperliche Nähe – Berührung, Wärme, körperliche Anwesenheit bei vertrauten Personen. Das Nervensystem lernt neu, dass Körper in der Nähe sein können, ohne chemische Einflüsse. Dies ist ein echtes neurologisches Lernen, kein therapeutischer Nebeneffekt.
- Ab dem 3. Monat (wenn das Verlangen zurückkehrt): Beginnen Sie mit weniger intensiven und weniger risikoreichen intimen Erfahrungen. Vermeiden Sie die mehrpartner-, mehrtägigen "Marathons", wie sie im Bereich Chemsex üblich sind – dies ist ein Ziel für später, falls es weiterhin Teil der sexuellen Identität sein soll, aber nur auf einer nüchternen Grundlage. Beginnen Sie mit dem, was das Nervensystem ohne Überlastung bewältigen kann.
- Sexuelle Scham: Für viele Menschen in der Erholung von Chemsex, insbesondere für diejenigen, die chemische Hemmungen nutzten, um sexuelle Erfahrungen zu ermöglichen, die nüchtern als unmöglich oder beschämend empfunden wurden, führt die Rückkehr zur Nüchternheit oft zur Rückkehr der Scham. Dies ist kein Beweis dafür, dass das sexuelle Verlangen selbst falsch war. Es ist ein Hinweis darauf, dass die Scham vor dem Chemsex bestand und eine eigene therapeutische Behandlung erfordert. Eine LGBTQ+-affirmierende Therapie ist der geeignete Rahmen für diese Arbeit.
- HIV-Status und sexuelle Identität: Wenn eine Person HIV-positiv ist – sei es bei einer neuen Diagnose oder einer langjährigen Infektion –, umfasst die sexuelle Bewältigung sowohl die emotionale Verarbeitung der Diagnose als auch die praktische Realität von U=U. Eine Person mit einem nicht nachweisbaren Virus kann nichts übertragen. Dies verändert das Sexualleben grundlegend – für viele Menschen beseitigt es eine Angst, die zu riskanterem Verhalten geführt hat, als eine offene Kommunikation es hätte.
- Monogamie, Nicht-Monogamie und sexuelle Gemeinschaften: Chemsex findet oft in bestimmten sozialen und sexuellen Gemeinschaftskontexten statt (Apps, Veranstaltungsorte, soziale Netzwerke). Die Genesung erfordert weder Monogamie noch den Verzicht auf bestimmte sexuelle Praktiken. Sie erfordert eine nüchterne Beziehung zu jeder sexuellen Gemeinschaft und

jedem Verhalten, das für die Person authentisch ist. Es gibt nüchterne queere Gemeinschaften, nüchterne sexuelle Gemeinschaften und Erholungsmöglichkeiten, die explizit LGBTQ+-freundlich sind und gefunden werden können.

Abschnitt 6 — HIV und Gesundheitsmanagement im Suchtmittelverstärkten Verhalten.

DER ZENTURION – Protokoll 42 angewendet – Der Firewall-Stack für Personen in der Chemsex-Erholung.

Das Protokoll 42 des Kompendiums bietet einen umfassenden Rahmen für die Prävention und Behandlung von HIV. Dieser Abschnitt wendet ihn speziell auf die Rehabilitation bei Chemsex an.

6.1 — Wenn Sie HIV-negativ sind.

- PrEP (Vorbeugende Expositionsprophylaxe): Wenn Sie keine PrEP einnehmen und an Chemsex teilgenommen haben, beginnen Sie mit der Einnahme von PrEP vor jeglicher weiterer sexueller Aktivität. Das Kompendium bezeichnet dies als "die Pre-Execution Firewall". Truvada und Descovy (täglich oral einzunehmende Medikamente) sowie Apretude (injizierbares Medikament, alle 2 Monate) bieten bei konsequenter Anwendung einen Schutz von mehr als 99 % vor HIV. Erhältlich über Ihren Hausarzt, eine Sexualgesundheitsklinik oder einen HIV-Dienst.
- PEP (Postexpositionsprophylaxe): Wenn Sie bei Chemsex einem potenziellen HIV-Kontakt ausgesetzt waren, beginnen Sie innerhalb von 72 Stunden mit der PEP. Die Behandlung dauert 28 Tage. Ein früherer Beginn führt zu einer höheren Wirksamkeit. Fragen Sie in jeder Notaufnahme oder Sexualgesundheitsambulanz nach.
- Regelmäßige HIV-Tests: alle 3 Monate während sexueller Aktivität. Der Test der 4. Generation kann HIV bereits 18–45 Tage nach Exposition nachweisen. Die "Verzugszeit" eines älteren Tests ist nicht die Verzugszeit eines modernen Tests.
- Überwachung von Hepatitis C: Wenn intravenöse Drogenkonsum Teil des Chemsex-Verhaltens war, sollte alle 3 Monate ein Hepatitis-C-Test durchgeführt werden. Hepatitis C ist heilbar. Direkt wirkende antivirale Medikamente erreichen in den meisten Fällen innerhalb von 8–12 Wochen eine Heilung. Sich testen und behandeln zu lassen, ist nicht kompliziert. Es ist gefährlich, Hepatitis C zu haben und es nicht zu wissen.

6.2 — Wenn Sie HIV-positiv sind.

Das Kompendium basiert auf dem Prinzip: "Ein HIV-positiver Partner mit einer unterdrückten Viruslast kann das Virus nicht übertragen. Das Virus ist vorhanden, aber "eingesperrt" und kann nicht übertragen werden." U=U ist keine Strategie zur Risikominderung, sondern eine wissenschaftliche Tatsache, die durch die

Studien PARTNER und PARTNER2 belegt wird, in denen Tausende von serodiskordanten Paaren über Jahre hinweg beobachtet wurden.

- Wenn Sie neu diagnostiziert wurden: Nehmen Sie umgehend Kontakt zu einem Spezialisten für HIV oder einer HIV-Klinik auf. Der Beginn der Behandlung zu Beginn der Infektion wird dringend empfohlen. Die Behandlung besteht für die meisten Menschen aus einer einzigen täglichen Tablette. Die meisten Menschen, die eine Behandlung erhalten, haben eine normale Lebenserwartung.
- Wenn bereits eine Diagnose vorliegt und eine Behandlung erfolgt: Stellen Sie sicher, dass die Viruslast nicht nachweisbar ist, bevor Sie sexuelle Aktivitäten ohne zusätzliche Schutzmaßnahmen wieder aufnehmen. Wenn die Viruslast nicht unterdrückt wird – dies hat höchste medizinische Priorität. Sprechen Sie mit Ihrem HIV-Behandler darüber, warum die Unterdrückung nicht erreicht wird.
- Chemsex und Adhärenz zur antiretroviralen Therapie: Chemsex beeinträchtigt die Adhärenz zur antiretroviralen Therapie erheblich. Das Auslassen von Dosen der ART – selbst gelegentlich – kann zu einem Wiederanstieg des Virus führen. Wenn chemsex Ihre Einhaltung der HIV-Medikation beeinträchtigt, ist dies ein Gespräch, das Sie mit Ihrem HIV-Arzt über langwirksame injizierbare ARTs (Cabenuva, monatlich oder alle zwei Monate) führen sollten, die die Notwendigkeit einer täglichen Tabletteneinnahme eliminieren.
- Psychische Gesundheit und HIV: Eine HIV-Diagnose im Kontext der Genesung von Chemsex birgt eine spezifische psychologische Belastung – Scham, Trauer, Angst –, die Unterstützung erfordert. Eine auf LGBTQ+-Personen zugeschnittene psychische Gesundheitsversorgung ist der geeignete Rahmen dafür. Viele Menschen, die mit HIV leben, berichten, dass Behandlung und U=U ihr Verhältnis zu ihrer Diagnose grundlegend verändert haben, von einer Katastrophe hin zu einem beherrschbaren chronischen Zustand. Diese Veränderung ist möglich und real.

Abschnitt 7 — Das Verlangen nach Chemsex — Verständnis und Unterbrechung.

DER ZENTURION – Das Verlangen bezieht sich auf den kompletten Zustand, nicht auf eine einzelne Droge.

Das Verlangen nach Chemsex unterscheidet sich architektonisch von dem Verlangen nach einzelnen Substanzen, weil das Objekt des Verlangens keine Droge ist – es ist eine Erfahrung. Das Verlangen wird nicht speziell durch Meth, GHB oder Mephedron ausgelöst, sondern durch den Zustand des Chemsex insgesamt: die sexuelle Intensität, die Hemmungslosigkeit, die emotionale Intimität, das Gefühl der Zugehörigkeit, die Nacht (oder Tage), die außerhalb der normalen Zeit existierten.

Dies bedeutet, dass das Verlangen nach Chemsex mehrere Auslöser hat, die bei Verlangen nach einzelnen Substanzen nicht vorhanden sind. Es kann allein durch sexuelle Erregung ausgelöst werden (sexuelles Signal = Chemsex-Signal). Es kann allein durch Einsamkeit ausgelöst werden (die Funktion der Zugehörigkeit). Es kann durch eine bestimmte App oder Plattform ausgelöst werden. Es kann durch einen bestimmten Wochentag ausgelöst werden. Es kann durch Stress ausgelöst werden (die Fluchtfunktion). Es kann durch ein bestimmtes soziales Netzwerk ausgelöst werden. Es kann durch die Erinnerung an bestimmte Personen ausgelöst werden.

Chemsex-spezifische Auslöser für Suchtverhalten.

Auslöser	Was das Verlangen sucht.	Alternative Antwort.
Sexuelle Erregung – jede Quelle.	Das Gehirn lernt, dass sexuelle Erregung = Chemsex, und aktiviert den Chemsex-Anticipationskreis, wenn sexuelle Erregung auftritt. Das Verlangen bezieht sich auf den kompletten Zustand, der mit sexueller Erregung in der Vergangenheit verbunden war.	Die sexuelle Erregung ist real. Die Reaktion auf Chemsex ist konditioniert, aber nicht notwendig. Bewegung unterbricht den Effekt. Kontakt mit einer Person aus dem Suchthilfe-Umfeld. Die Erregung wird nachlassen, ohne dass Chemsex erforderlich ist, um sie zu beenden. Eine "Flatline" bedeutet, dass dieser Auslöser möglicherweise in der frühen Phase der Genesung nicht vorhanden ist – wenn er zurückkehrt, werden die Unterbrechungen relevant.

Apps und digitale Plattformen.	Grindr, BBRT und andere Apps waren der Hauptweg zum Zugang zu Chemsex-Treffen. Die App selbst ist ein komplexes Auslösesignal – die Benutzeroberfläche, die Fotos, die Erwartungshaltung aktivieren alle den Chemsex-Kreislauf.	Löschen Sie die Apps vollständig für mindestens 90 Tage. Dies ist keine Vermeidung als Niederlage – es ist eine Umgestaltung der Umgebung (Protokoll 05) als Medizin. Wenn Dating-Apps irgendwann wieder aktiviert werden, sollten sie nicht gleichzeitig mit der Konsolidierung der Genesung von Chemsex reaktiviert werden.
Freitag/ Samstagabend (die Sitzungszeit).	Das Gehirn, das darauf trainiert ist, Chemsex-Sitzungen zu bestimmten Zeiten der Woche zu erwarten, sendet auch Monate nach Beginn der Rehabilitation diese Vorfreude-Signale zu diesen Zeiten aus.	Planen Sie jeden Freitag und Samstag in den ersten sechs Monaten der Genesung mit strukturierten, hochintensiven alternativen Aktivitäten. Die Zeit, in der das Verlangen auftritt, muss mit Aktivitäten gefüllt werden, bevor das Verlangen entsteht. Lassen Sie das Wochenende nicht ungeplant und erwarten Sie nicht, dass Ihr Wille den Mangel ausgleicht.
Einsamkeit und soziale Isolation.	Die Zugehörigkeit und Verbundenheit, die Chemsex bot, war eine seiner überzeugendsten Funktionen. Einsamkeit löst direkt das Verlangen nach dieser Erfahrung aus, die sie zuverlässig beendete.	Kontakt. Jeder Kontakt. Die Chemsex-Community bot Zugehörigkeit über einen bestimmten Weg – die Erholungsgemeinschaft bietet sie auf eine andere Art und Weise. LGBTQ+-freundliche Erholungsräume, Selbsthilfegruppen speziell für diese Bevölkerungsgruppe (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) oder jede nüchterne Gemeinschaft, die keinen Verzicht auf die sexuelle Identität erfordert.
Arbeitsstress, Ablehnung oder emotionale Schmerzen.	Die Fluchtfunktion von Chemsex – die Art und Weise, wie er während Zeiten akuter Belastung eine alternative Realität bot – bedeutet, dass jede schmerzhafte Erfahrung das Verlangen nach dieser Flucht auslösen kann.	Protokoll 01 (Unterkunft) für akute Notfälle. Die Atemübungen. Therapeutischer Kontakt. Der wesentliche Unterschied: Umgang mit Stress, anstatt davor wegzulaufen. Die achtsamen Praktiken, die die Toleranz gegenüber schwierigen emotionalen Zuständen aufbauen, sind die langfristige Intervention für diesen

		Auslöser.
Menschen aus der Chemsex-Szene.	Bestimmte Personen aus dem Chemsex-Umfeld sind Auslöser – sie aktivieren den gesamten Zustand. Kontakt mit ihnen, das Sehen von ihnen in sozialen Medien oder das Begegnen von ihnen in der Gemeinschaft kann plötzliche, intensive Gelüste auslösen.	Soziale Medien-Blockierfunktionen und Stummschaltungsoptionen sind angemessene Schutzmaßnahmen, keine Grausamkeit. Protokoll 08 (soziale Architektur) behandelt die vollständige Umstrukturierung des sozialen Netzwerks, die für die Genesung von Chemsex erforderlich ist. Einige Beziehungen aus dem Chemsex-Netzwerk können im Laufe der Zeit in nüchternen Kontexten aufrechterhalten werden – die meisten lassen sich in der frühen Phase der Genesung nicht ohne ein unvertretbares Risiko von Verlangen aufrechterhalten.

DAS CHEMSEX-VERLANGEN UNTERBRECHEND – 5-MINUTEN-PROTOKOLL.

1. Nennen Sie das vollständige Objekt des Verlangens. Nicht "Ich möchte konsumieren". Welche spezifische Erfahrung sucht das Verlangen? Die sexuelle Intensität? Das Zugehörigkeitsgefühl? Die Flucht? Die emotionale Intimität? Das Benennen der Funktion verändert die Reaktion von "widerstehe dem Rauschmittel" zu "finde die alternative Funktion".
2. VERLASSEN SIE DIE UMGEBUNG ODER PLATTFORM. Wenn Sie sich auf einer Dating-App befinden oder sich in einer Warteschlange befinden, verlassen Sie diese sofort. Wenn Sie alleine zu Hause an einem Freitagabend sind, ändern Sie Ihren Aufenthaltsort. Eine Veränderung der physischen und digitalen Umgebung ist die erste Handlung.
3. ATEMÜBUNG 4-7-8 – SECHS ZYKLEN. Das Verlangen nach Chemsex hat mehrere gleichzeitig aktive neurobiologische Komponenten. Sechs Zyklen, nicht vier, um eine ausreichende parasympathische Reaktion auszulösen.
4. Nimm NAC, L-Theanin und Magnesium ein. Der neurochemische Drang, der den Suchtverlangen zugrunde liegt, hat eine biochemische Komponente, die in Echtzeit beeinflussbar ist. Dies sind die drei am direktesten relevanten Nahrungsergänzungsmittel für den komplexen Zustand des Suchtverlangens.
5. KONTAKT – SPEZIELL ZUR WIEDERHERSTELLER-GEMEINSCHAFT. Nicht ein Kontakt für Chemsex. Nicht ein sozialer Kontakt, der Ihre Genesung nicht kennt. Speziell eine Person, die sich mit der Erholung von Chemsex auskennt. Crystal Meth Anonymous, eine Sexualgesundheitsfachkraft, eine

Genesungsbegleiterin oder -begleiter, die diese Gemeinschaft kennt, oder eine Therapeutin oder ein Therapeut, die/der sich mit Chemsex auskennt.

6. AKTIVIERE EINE NATÜRLICHE BELOHNUNG MIT HOHER INTENSITÄT. Etwas mit echter Intensität – der gleichen Intensitätsgrenze, die Chemsex bot. Hartes Training, Kältebad, kreative Arbeit, Wettkampfaktivitäten. Das Verlangen des "Krieger"-Gehirns erfordert eine Reaktion auf Krieger-Niveau, keine moderate.
7. Was hat es ausgelöst? Welche Funktion wurde gesucht? Was haben Sie getan? Wie hat sich die Intensität des Verlangens verändert? Nach drei Wochen werden diese Daten Ihre spezifische Suchtarchitektur offenlegen – die Muster, die Auslöser und die Funktionen –, mit einer Klarheit, die kein externer Beobachter bieten kann.

Abschnitt 8 — Gemeinschaft, Identität und die Architektur des nüchternen Zusammengehörigkeitsgefühls.

DER ZENTURION – Genesung darf nicht bedeuten, dass Sie Ihre Gemeinschaft verlassen müssen. Sie muss ein neues Leben innerhalb dieser Gemeinschaft aufbauen.

Die größte architektonische Herausforderung bei der Behandlung von Chemsex-Abhängigkeit besteht darin: Die Chemsex-Szene bot eine echte Gemeinschaft, ein echtes Zugehörigkeitsgefühl, einen echten Ausdruck der sexuellen Identität und echte Freundschaften – alles in Verbindung mit den Substanzen. Wenn man die Substanzen entfernt, ohne die Funktion der Gemeinschaft anzugehen, entsteht Isolation – und Isolation ist das Umfeld, in dem Rückfälle am zuverlässigsten entstehen.

Die Genesung von Chemsex erfordert nicht, dass man die schwule, bisexuelle oder queere Gemeinschaft verlässt. Sie erfordert auch keine sexuelle Enthaltsamkeit. Sie erfordert auch nicht, dass man seine sexuelle Identität oder Praktiken aufgibt, die für die Person vor Beginn des Chemsex-Musters authentisch waren. Es geht darum, eine nüchterne Version der Funktionen der Gemeinschaft aufzubauen, die der Chemsex bisher bereitgestellt hat – Zugehörigkeit, Verbindung, sexuelle Entfaltung und die Freiheit, sein wahres Selbst zu sein – jedoch ohne den Einsatz von Substanzen.

Aufbau einer nüchternen LGBTQ+-Gemeinschaft.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): speziell ausgerichtet auf queere Gemeinschaften, die von Meth betroffen sind, mit einer starken Präsenz in großen Städten. Die gemeinsame Erfahrung von Chemsex schafft eine besondere Qualität des Verständnisses, die allgemeine Selbsthilfegruppen möglicherweise nicht bieten können.
- SMART Recovery LGBTQ+-Gruppen: Eine säkulare Alternative zu zwölfstufigen Programmen, mit zunehmender Verfügbarkeit von Gruppen speziell für LGBTQ+-Personen.
- Chemsex-spezifische Unterstützungsdienste: In Großbritannien bieten viele Organisationen für sexuelle Gesundheit und HIV spezifische Unterstützung im Zusammenhang mit Chemsex an. In den USA bieten Organisationen wie die San Francisco AIDS Foundation, das CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) und viele HIV-Versorgungsstellen Beratungen an, die auf Chemsex zugeschnitten sind. Der Therapeut, der sich mit Chemsex auskennt, ist die wertvollste klinische Beziehung in diesem Genesungsprozess.
- Sober LGBTQ+-Treffpunkte: alkoholfreie Bars, Veranstaltungen innerhalb von Pride-Gemeinschaften, LGBTQ+-Sportligen, Gemeinschaftsorganisationen, ehrenamtliche Tätigkeiten. Das soziale

Gefüge der Gemeinschaft benötigt keine Substanzen, um zu existieren – aber die nüchterne Variante erfordert eine bewusste Gestaltung, da sie weniger sichtbar ist als die substanzorientierte Version.

- Die Gemeinschaft von Menschen in der Suchtrehabilitation als soziales Ökosystem: Viele Menschen in der Erholung von Chemsex finden ihre authentischste Gemeinschaft in anderen Personen, die sowohl die spezifische Erfahrung von Chemsex als auch die spezifische Erfahrung des Genesens davon verstehen. Das gemeinsame Wissen – über das Gefühl der Drogen, die Kosten und wie der Wiederaufbau aussieht – schafft eine Form der Intimität, die weder die Konsumentengemeinschaft noch allgemeine Rehabilitationsgruppen replizieren können.

Die Frage der Identität.

DER ZENTURION – Wer Sie sind, ist nicht das, was Sie getan haben.

Chemsex-Abstinenz beinhaltet oft eine spezifische Identitätskrise: "Wenn ich nicht die Person bin, die an Chemsex teilnimmt, wer bin ich sexuell?" Für Menschen, deren gesamte sexuelle Entwicklung im Erwachsenenalter im Kontext von Chemsex stattfand, stellt Abstinenz keine Wiederherstellung einer früheren sexuellen Identität dar – sie erfordert den Aufbau einer neuen.

Die Position des Kompendiums: Genesung ist kein Identitätsverlust. Die sexuelle Identität – schwul, bisexuell, queer oder eine andere – ist nicht Chemsex. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft ist nicht die Substanzkonsum. Die Kreativität, die Vitalität und das Streben nach Intensität, die das "Warrior"-Gehirn ausmachten und Chemsex attraktiv fanden – das sind keine Drogen. Es sind Eigenschaften der Person, die es gab, bevor die Drogen kamen, und die weiterhin genutzt werden können, um sich auf etwas anderes als eine "Session" zu konzentrieren.

Die Genesung ist der Aufbau einer sexuellen und sozialen Identität, die keinen Konsum von Substanzen erfordert. Dieser Prozess kann Jahre dauern. Es geht nicht um eine Genesung davon, wer Sie sind, sondern um die Entdeckung dessen, wer Sie ohne den Filter sind.

Abschnitt 9 — Navigation des Recovery Kernel: Ihre Protokollkarte.

Die Chemsex-Wiederherstellung ist die komplexeste und detaillierteste Anleitung in dieser Reihe. Die einzelnen Substanzleitfäden enthalten spezifische Informationen für jeden Bereich. Diese Übersicht dient zur Koordination.

Phase	Protokolle.	Hauptfokus	Chemsex-spezifische Hinweise.
Medizinischer Notfall (Tage 0-7)	GHB-Ratgeber (Abschnitt 3); Ärztliche Versorgung; Gesundheitsberatung.	GHB-Entzugsbegleitung; HIV-/STI-Tests; PEP bei Indikation; Beginn der PrEP.	Die ersten 72 Stunden werden durch die Behandlung des GHB-Entzugs bestimmt. Alles Weitere folgt, sobald die akute medizinische Gefahr bewältigt ist. Die HIV-/STI-Diagnostik innerhalb der ersten Woche ist nicht optional.
Biologische Grundlagen (Tage 1-14)	Protokoll 07, 09, 17, 18; Vereinheitlichte Nahrungsergänzungsmittel-Kombination (Abschnitt 4).	Drei Säulen für die Nahrungsergänzung; Ernährung; Flüssigkeitszufuhr; Schlaf; Magnesium – Tag 1.	NAC und Magnesium am Tag 1 – zur gleichzeitigen Behandlung aller drei Bereiche. Tyrosin beginnt ab Tag 3–5. 5-HTP wird ab Tag 1 (Abend) eingenommen. Der Wirkstoffkombination für alle drei Bereiche wird innerhalb der ersten zwei Wochen festgelegt.
Digitales und ökologisches Redesign (Tage 1-30)	Protokoll 05, Protokoll 08	Apps löschen; soziale Netzwerke umstrukturieren; Auslöser entfernen; Kontaktmanagement im Bereich Chemsex.	Die Apps müssen innerhalb der ersten 24 Stunden entfernt werden. Nicht irgendwann. Die Struktur von Chemsex-Sitzungen ist hauptsächlich über digitale Plattformen organisiert – die Umgestaltung der Umgebung muss die digitale Umgebung umfassend berücksichtigen. Dies ist für viele Menschen in der Chemsex-Erholung die schwierigste einzelne Verhaltensänderung.
Genomische Kartierung (Wochen 1–4)	Abschnitt 15 (Kompendium), Abschnitt 2 dieser Anleitung.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 mit hohem Risiko ist der wichtigste Befund für das medizinische Team bei der Behandlung von GHB. COMT Val/Val gibt Auskunft über die Intensität des Behandlungsansatzes. Der MTHFR-Status bestätigt, dass 5-MTHF Priorität hat. SLC6A4 short/short identifiziert ein Serotonin-primäres Profil, das eine umfassende Unterstützung bei der Behandlung

			von Mephedron benötigt.
Sexuelle Gesundheit und HIV-Management (laufend).	Protokoll 42 (HIV-Prävention); Abschnitt 5 und 6 dieser Anleitung; Sexualgesundheitsberatung.	Einhaltung von PrEP oder ART; STI-Tests vierteljährlich; Wiederaufbau eines abstinenten Sexuallebens; Bewältigung schwieriger Situationen.	Der Bereich sexuelle Gesundheit erstreckt sich über den gesamten Zeitraum der Genesung – nicht als vorübergehende Maßnahme, sondern als dauerhafte Praxis. Vierteljährliche STI-Tests, die fortlaufende Einhaltung von PrEP oder ART und der allmähliche Wiederaufbau der sexuellen Kompetenz in Abstinenz sind lebenslange Praktiken, keine Maßnahmen für den frühen Genesungsprozess.
Community Architecture (Wochen 2–12)	Protokoll 04, Protokoll 08, Protokoll 16; CMA oder gleichwertig.	Sober LGBTQ+-Gemeinschaft; Unterstützung unter Berücksichtigung von Chemsex; therapeutische Beziehung.	Die von Chemsex gebotene Gemeinschaft muss ersetzt werden – nicht durch eine schlechtere Gemeinschaft oder eine enthaltsame Gemeinschaft, sondern durch eine nüchterne Version von Zugehörigkeit und Verbindung. Dies ist das wichtigste mittelfristige Projekt in der Chemsex-Erholung und hat den größten Einfluss auf den langfristigen Erfolg.
Sexuelle Identitätsarbeit (Monate 2–12)	Protokoll 20, 21, 35S-Serie; Therapie, die sich für LGBTQ+ einsetzt.	Konstruktion der sexuellen Identität; Verarbeitung von Schamgefühlen; Entwicklung einer nüchternen Sexualität; die "flache Linie" und ihre Auflösung.	Die Fachprotokoll-Reihe 35S im Band VII des Hauptkompendiums bietet den detaillierten Rahmen für diese Arbeit. Eine LGBTQ+-affirmierende Therapeutin oder ein LGBTQ+-affirmierender Therapeut mit Erfahrung im Bereich Chemsex ist in dieser Phase die wertvollste klinische Bezugsperson.
Langfristige Strategie (6 Monate und länger)	Protokoll 24, 25, C-28, C-31; Protokoll 35S.d	Die Intensitätsarchitektur des Warriors; Zweck; das vollständige, nüchterne sexuelle und soziale Selbst.	Die Person, die ihr Leben nach Chemsex neu aufgebaut hat – mit echter Gemeinschaft, sexuellem Verlangen ohne Drogenkonsum, der Intensität, die ihr "Warrior"-Gehirn benötigt, einer kontrollierten HIV-Gesundheit und der vollständigen biologischen Regeneration –, ist kategorisch anders als die Person, die die erste Seite dieser Reihe gelesen hat. Dieses Kompendium wurde teilweise für diese Person geschrieben.

Ein abschließendes Wort.

DER ZENTURION – Gemeinschaft, Verbundenheit und Intensität – Das waren real. Der Weg zu diesen Dingen erfordert keine Drogen.

Die Widmung des Kompendiums ist für J.P., A.C., J.S., G.F. und C.O. – diejenigen, denen die Zeit fehlte, bevor man ihnen sagte, dass das, was sie zur Substanz trieb, Biologie war, nicht Schwäche. In der chemsex-Erholung hat diese Widmung eine besondere Bedeutung: Die Epidemie, die die LGBTQ+-Gemeinschaften in den 1980er und 1990er Jahren heimsuchte, verursachte ein gemeinschaftliches Trauma, das bis heute nachwirkt. Die Substanzen, die sich um Sexualität in diesen Gemeinschaften bildeten, kamen nicht aus dem Nichts. Sie kamen in einem Kontext von Verlust, Scham, Stigma und der radikalen Enthemmung, die manchmal durch Traumata hervorgerufen wird.

Der Recovery Kernel fordert Sie nicht auf, Dankbarkeit für Ihr Überleben zu empfinden oder zu leugnen, was die Drogen Ihnen boten. Sie boten echte Dinge: Gemeinschaft, Verbindung, Zugehörigkeit, sexuelle Freiheit, Intensität, das Gefühl, vollends lebendig und vollends begehrt zu sein, in einer Welt, die Ihrer Gemeinschaft gesagt hatte, sie sei krank und wertlos.

Was der Recovery Kernel bietet, ist die Möglichkeit, dass all diese wichtigen Dinge ohne Substanzen verfügbar sind. Dass Zugehörigkeit in einer nüchternen Gemeinschaft möglich ist. Dass Verbindung durch echte Intimität entsteht. Dass Intensität durch die natürliche Fähigkeit des "Warrior"-Charakters erreicht werden kann. Dass sexuelle Freiheit – vollständiger, sicherer und nachhaltiger – in einer nüchternen Sexualität existiert, die auf dem basiert, was Sie tatsächlich sind, anstatt auf dem, was die Drogen vorübergehend ermöglicht haben.

Die "Chemsex-Trinität" war eine Struktur. Ein funktionelles, absichtlich konzipiertes pharmazeutisches System zur Erzeugung bestimmter Zustände. Genesung ist der Aufbau einer anderen Struktur, um dieselben Zustände zu erzeugen – durch Mittel, die das Dopamin-System nicht erschöpfen, das GABA-System nicht gefährden oder den Körper nicht unnötig belasten.

Das Kompendium wurde von einem Architekten erstellt. Es wird Ihnen als eine Reihe von technischen Spezifikationen angeboten. Das Gebäude gehört Ihnen und Sie können es bauen.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Beziehen Sie sich für alle referenzierten Protokolle auf das vollständige Centurion-Kompendium des Recovery Kernel.

⚠ **RESSOURCE ZUR SCHADENMINIMIERUNG – KEINE MEDIZINISCHE RATSCHLAG.**

Wie man sich von Chemsex erholt – mit dem Recovery Kernel | Spezifische Informationen zu Substanzen.